

Rugāju novada iedzīvotājiem jau no 2017. gada maija ir bijusi iespēja iesaistīties dažādos veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos, kurus īsteno Rugāju novada pašvaldība, izmantojot Eiropas Sociāla fonda (ESF) un valsts budžeta piešķirtos līdzekļus. Projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/072 „DZĪVO VESELS! – veselīga dzīvesveida un profilakses veicināšanas pasākumi Rugāju novada iedzīvotājiem” mērķis ir veicināt Rugāju novada sabiedrības veselības paradumu maiņu un palielināt personīgo līdzdalību par savu veselību un dzīves kvalitāti, iesaistot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos, izmantojot secīgu veselības veicināšanas pasākumu kopumu, pamatotu ilgtspējīgas attīstības vērtībās. Arī 2018. gads aizvadīts aktīvi, izmantojot projekta dotās iespējas.

Nūjošanas nodarbības

Šogad laika posmā no aprīļa līdz septembrim tika organizētas piecas nūjošanas nodarbības treneres Zinaidas Loginas vadībā. Kā saka pati trenere, tad arī šajā gada nodarbības tika aktīvi apmeklētas. “Dalībnieki atzina, ka pēc nūjošanas vienmēr uzlabojas noskaņojums, ir labāks miegs. Protams, patīkamāk ir sevi nepiepūlēt, sēdēt pie televizora, tomēr bez kustībām cilvēks kļūst vārgs, un ilgstoša sēdēšana izraisa sasprindzinājumu, īpaši plecu daļā. Kāda pensionāre uz nodarbību līdzī nēma mazbērnus, tā jau no mazotnes ieaudzinot veselīgu domāšanu un darbošanos. Labi, ka nūjošanas nodarbības notika pie Rugāju ūdenskrātuves. Tas palīdzēja iet raitāku soli, vieglāk elpot un priecēt acis gan par pavasara, gan rudens krāsām. Jau darīju zināmu, ka ar nūjošanas palīdzību cilvēks var uzlabot sirds un asinsrites sistēmu, izsargāties no sirds infarkta un insulta, protams, svarīgs ir arī uzturs, ūdens patēriņš, par ko runājām pirmo nodarbību laikā. Pirms nodarbībām desmit minūtes iesildījāmies, lai nerastos traumas, un atsildošie, stiepjot vingrojumi bija paredzēti arī pēc nūjošanas. Nūjošana stiprina imūnsistēmu - organisms labāk piemērojas temperatūras svārstībām. Nūjotāji uzzināja, ka arī osteoporozī novērš arī ar regulārām fiziskām kustībām. Ar nūjošanu var nodarboties, pirms locītavas skāris artrīts. Nūjotāji uzzināja, ka nūjojot trīs reizes nedēļā pa pusstundai, var pozitīvi ietekmēt savu holesterīna līmeni, protams, neaizmirstot par pilnvērtīgu uzturu. Pārrunājām arī, kāda nozīme ir labiem apaviem un piemērotam apģērbam. Nūjošana - tā ir bauda visam ķermenim, kā arī sirds un asinsrites sistēmas treniņš! Atgriezies man deviņi apsūdzēti - nūjosim arī vieni, un nūjosim laikā, kad jūtamies vislabāk!” stāsta trenere Zinaida Logina.

Bērnu vasaras nometnes rīkošana

No 23. – 28. jūlijam Rugāju novadā projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/072 „DZĪVO VESELS! – veselīga dzīvesveida un profilakses veicināšanas pasākumi Rugāju novada iedzīvotājiem” ietvaros norisinājās bērnu vasaras dienas nometne „Dzīvo vesels!”. Katrs rīta aplis sākās ar rīta vingrošanu vai aktīvu izkustēšanos, lai pamostos un sagatavotos dienai. Rīta apļos tika sveikti arī nometnes gaviļnieki un ēsta svētku kūka. Katru dienu bērni piedalījās dažādās radošajās darbnīcās, kurās apgleznoja T-krekļus, gatavoja veselīgas biezsulas,

salātus, mājas jogurtu, sēja sieru, dzēra zāļu tējas, kā arī iepazinās ar galda kultūru. Vēl bērni gatavoja rokassprādzes no ādas, koka pūcītes un daudz sportoja. Pēdējā nometnes dienā visi devās ekskursijā uz Madonu.

Vingrošanas aktivitātes bērniem

Arī šogad veiksmīgi tiek turpinātas vingrošanas aktivitātes pirmsskolas grupas un sākumskolas bērniem vecuma līdz 10 gadiem Rugāju novada vidusskolā un Rugāju novada Eglaines pamatskolā, Violetas Dokānes vadībā. Nodarbību mērķis ir līdzsvara izjūtas attīstība pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem pamatkustībās. Daudzus apgūtos vingrojuma un vingrinājumus, kā arī rotaļas, bērni var izpildīt mājās kopā ar vecākiem, brāļiem un masām vai draugiem. Nodarbībās bērniem pašiem patīk rādīt apgūtos vingrojuma un būt vadošajiem rotaļās. Nodarbībās piedalās ar interesi un vēlas iemācīties ko jaunu.

Mobilā sirds veselības klīnika

Lai izglītotu Rugāju iedzīvotājus par sirds un asinsvadu slimību riskiem, kā arī rastu iespēju iedzīvotājiem veikt bezmaksas sirds veselības risku pārbaudes, Rugāju tautas namā, norisinājās Sirds veselības diena ar devīzi "Zini savus riskus"! Pasākumā bija iespēja noklausīties izglītojošu lekcija 40-60 min garumā, ko vadīja P. Stradiņa Klīniskās Universitātes slimnīcas ārsts - kardioloģijas rezidents Kristaps Šablinskis. Lekcija ietvēra tēmas par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, izplatītākajiem riska faktoriem (augsts asinsspiediens, ātrs/neritmisks pulss, augsts holesterīna/cukura līmenis, neveselīgs dzīvesveids u.c.), izplatītākajām sirds un asinsvadu saslimšanām, kā arī par veselīga dzīvesveida ieteikumi. Visu pasākuma laiku bija iespēja veikt bezmaksas mērījumus - ikviens dalībnieks varēja izmērīt asinsspiedienu, pulsu, izmērīt holesterīna un glikozes līmeni asinīs, saņemt speciālistu konsultācijas, kā arī saņemt informatīvus materiālus. Visvairāk klausītājus interesēja augsta asinsspiediena iemesli, veselīga uztura ieteikumi, alkohola ietekme uz sirds veselību. Klausītāji atbildēja uz kardiologa uzdotajiem jautājumiem, lūdza ārsta viedokli par savai veselībai saistošiem jautājumiem. Katrs otrais mērījumu veicējs konsultējās ar kardiologu par mērījumu rezultātiem, konsultējās par iespējamu ārstēšanu.

Fizioterapeita nodarbības

Projekta ietvaros šogad tika ieplānotas 12 nodarbības no 2018. gada janvāra līdz 2018. gada decembrim abu novada pagastu iedzīvotājiem, organizējot vingrošanas kursu grupās fizioterapeita vadībā, lai pēc tam patstāvīgi vingrotu mājās. Ārstnieciskās vingrošanas nodarbības notika pēc iepriekš saplānota grafika. Nodarbības vada fizioterapeits Andris Bačuks. Pēdējās trīs šī gada nodarbības notiks 07.11.2018, 14.11.2018 un 21.11.2018 plkst. 20:15 Rugāju sporta centrā, Kurmenes ielā 87a. Laipni lūgti visi vingrot gribētāji, gan arī visi tie, kas vēlas individuālu konsultāciju no fizioterapeita.

PROJEKTA AKTIVITĀTES TURPINĀSIES ARĪ 2019. GADĀ!

Projekta darbības laiks plānots līdz 2019. gada jūnijam. Nākošajā gadā plānots turpināt fizioterapeita nodarbības, nūjošanas nodarbības kā arī vingrošanas nodarbības bērniem pirmsskolas un sākumskolas posmos. 2019. gada ieplānotas četras uztura mācības praktiskās nodarbības, kas dalībniekiem palīdzēs atgriezties pie veselīga uztura, paskaidrojot, cik cilvēka organisms jutīgi uztver, neregulāras un nesabalansētas maltītes, kas komplektā ar neveselīgu un mazkustīgu dzīvesveidu, neveicina veselīgu dzīvesveidu.

Mobilā sirds veselības kabineta izbraukumam plānota viena diena novada lielākajās apdzīvotajās vietās – Benislavā un Skujetniekos

Laika posmā no februāra līdz maijam paredzēts 4 semināru cikls, kas veicinātu sabiedrības izpratni par:

- 1. Onkoloģisko slimību cēloņiem un to profilaksi, īpaši orientējoties uz mērķauditoriju vecumā pēc 54 gadiem;**
- 2. Psihologa vai psihoterapeita seminārs „Kas ir veselīgs dzīvesveids?”**
- 3. „Aktīva ik diena” – fizisko aktivitāšu nozīme slimību profilaksē;**
- 4. Uztura speciālista seminārs par ēšanas paradumu maiņu kā veselības priekšnoteikumu.**

2019. gada plānā ietvertas arī sportiskās aktivitātes. Plānots strītbola turnīrs un pasākums ģimenēm ar bērniem - ģimeņu sporta festivāla organizēšana. Visu nodarbību laiki būs pieejams novada mājaslapā www.rugaji.lv kā arī informācija tiks izvietota uz informācijas stendiem novada teritorijā. Aicinām visus iedzīvotājus aktīvi iesaistīties projekta aktivitātēs!

Informējam, ka reģistrējoties kādam projekta pasākumam, dalībnieks piekrīt, ka informācija, kas tiek sniegta, var tikt izmantota saziņai par pasākuma norisi. Jūsu personas datu saturošās informācijas apstrāde tiks veikta tikai noteiktos un likumīgos nolūkos. Informējam, ka pasākumu gaita var tikt filmēta, kā arī fotografēta, un šie materiāli tiks izmantoti publicitātes nodrošināšanai, informējot sabiedrību par ES fondu ieguldījumu Latvijā. Reģistrējoties pasākumam un tajā piedaloties, dalībnieks apzinās un piekrīt, ka var tikt fotografēts un/vai filmēts.

Projektu vadītāja

LINDA KADAKOVSKA

Tālrunis: 28675648

E-pasts: projekti@rugaji.lv

(Kurmenes iela 48, Rugāji)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē